



ALLES, WAS DU ÜBER ERNÄHRUNG WISSEN SOLLTEST, MIT DORIS ZELLER

Donnerstag, 15. Oktober 2026, im Bärüf-Träff in Visp

18.30 Uhr

Beginn Themenabend

Anschliessend

Gemütlicher Austausch während eines kleinen Apéros

«Essen soll Freude machen – und dem Körper guttun.»

Was ist eigentlich eine ausgewogene Ernährung? Welche Lebensmittel tun uns gut? Brauchen wir Nahrungsergänzungsmittel? Und was ist dran an all den Tipps, Trends und Ernährungsempfehlungen, die uns täglich begegnen?

Doris Zeller arbeitet als Ernährungsberaterin im Spitalzentrum Oberwallis und gibt einen verständlichen und praxisnahen Überblick rund ums Thema Ernährung. Sie zeigt, worauf es im Alltag wirklich ankommt, welche Empfehlungen sinnvoll sind und wie wir uns ohne komplizierte Regeln ausgewogen ernähren können.

Dabei bleibt auch Raum für Fragen und persönliche Themen.

Ein Abend für alle, die sich unkompliziert, fundiert und alltagstauglich mit ihrer Ernährung beschäftigen möchten.

Wir freuen uns auf dich!